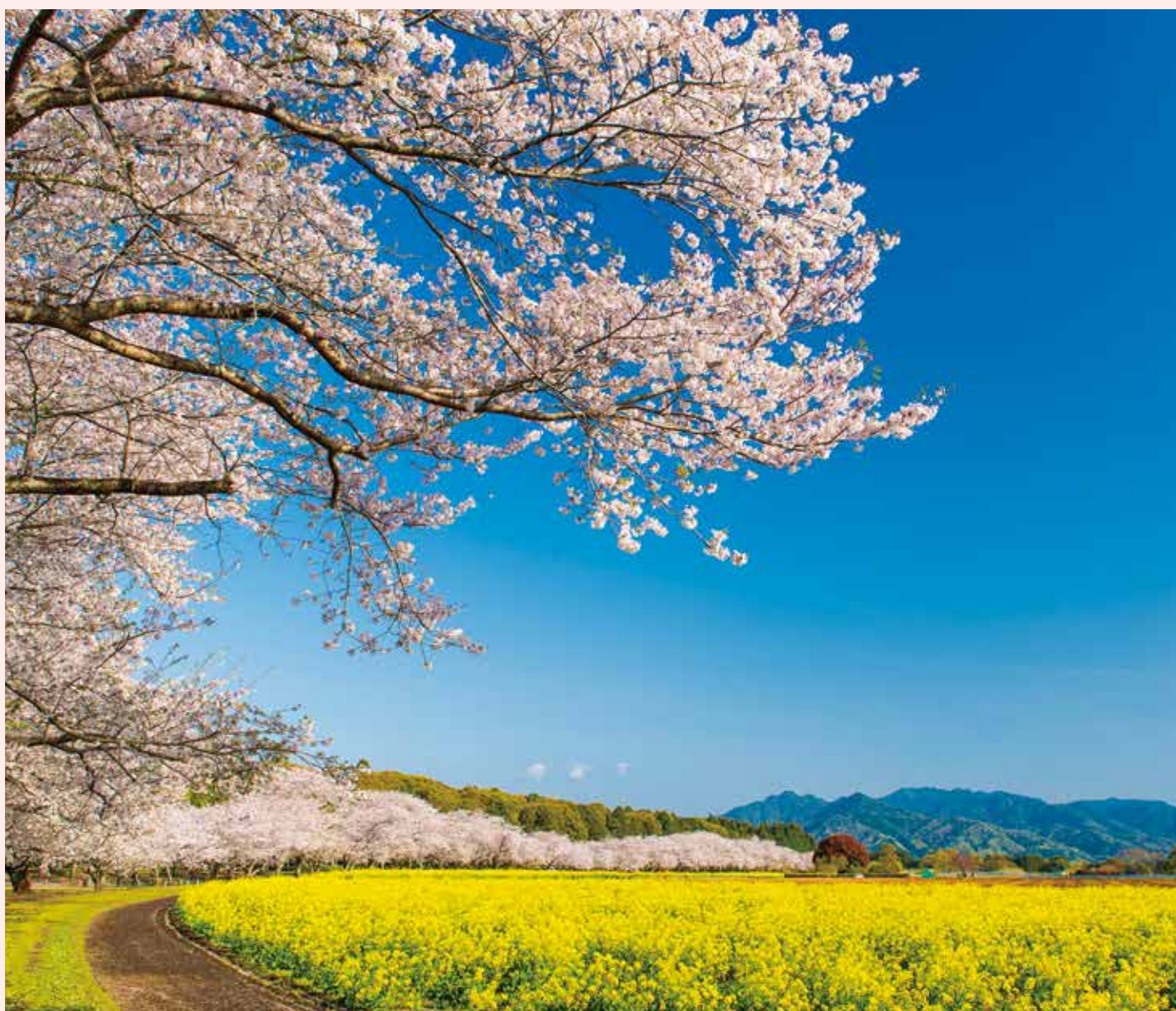


けんぽニュース

K E N P O N E W S

'24 / 春
No.155

大阪府木材健康保険組合



表紙写真:「西都原古墳群の桜並木」(宮崎県) (提供=アマナ)

=目次=

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ◎令和6年度予算のお知らせ……………2・3 | ◎けんぽクイズ……………12 |
| ◎保健事業のご案内・公告……………4・5 | ◎女性のカラダと健康……………13 |
| ◎マイナンバーカードに一本化されます……………6 | ◎令和6年度 各種健診実施のお知らせ……………14 |
| ◎健診を受けて体のチェックを!……………7 | ◎各種健診項目一覧表……………15 |
| ◎ご当地健康レシピ……………8・9 | ◎契約医療機関一覧表……………16 |
| ◎健康保険の手続き早分かり……………10・11 | |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

令和6(2024)年度 予算のお知らせ



大阪府木材健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月26日開催の第137回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

保険給付費と高齢者医療への
拠出金が財政を圧迫
効率的な保健事業と医療費適正化に
取り組みます



当健保組合の令和6年度の予算総額は、27億5、792万7千円となり、経常収支では、7、320万6千円の赤字を計上しました。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額増加により、保険料収入が、昨年度より3、100万円の増収を見込んでいます。

一方、支出面では、社会経済活動の回復に伴い、保険給付費は1人当りの医療費単価の伸び等により、前年度より1億200万円の大幅な増加を見込んでいます。また、高齢者医療への拠出金については、前期高齢者納付金は、前期高齢者1人当りの医療費が大幅に減少したことにより6、700万円減額する見込みとなりましたが、75歳に到達する団塊世代がさらに増えることから、健保組合から後期高齢者医療への拠出金は、1、400万円の増額が見込まれています。

これらの要因により、令和6年度予算では、7、300万円の赤字見込みとなりました。保険料収入の伸びを上回るペースで高齢者医療への拠出金と保険給付費が増加していることから健保財政は厳しい状況となっております。

健保組合全体の直近の令和4年度決算見込みを見ると、1、365億円の黒字で、前年度に比べ収支は改善したものの、全体の4割の健保組合が依然として赤字という状況です。すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療への拠出金は、さらなる増加が見込まれています。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を公平に支える仕組みは不可欠となっています。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルスやICTの活用、医療費適正化や経費節減にも積極的に取り組んでまいります。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

予算のPoint



●保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。

しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、8億5,175万7千円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の37.66%を占め、依然として健保財政を圧迫しています。

●効率的な保健事業で給付費の削減を目指す

保険給付費は、前年比8%増の13億9,164万3千円となり、保険料収入の61.54%を占めています。

第3期データヘルス計画に沿った効率的な保健事業で健康の保持増進、保険給付費の削減を目指します。



令和6(2024)年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	2,290,351
	基本保険料	1,438,598
	特定保険料	851,753
	国庫負担金	934
	調整保険料	27,056
	繰入金	140,001
	国庫補助金収入	2,767
	財政調整事業交付金	17,001
	雑収入	6,144
	合計	2,484,254
経常収入合計	2,300,192	

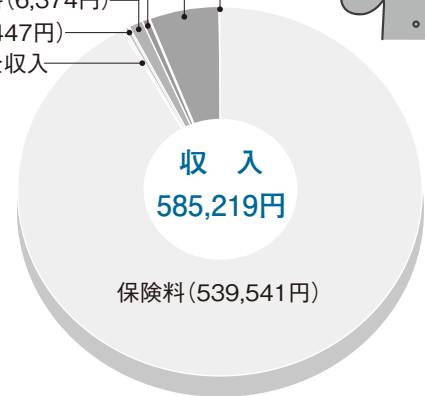
健康保険分

支出 (千円)	事務費	48,414
	保険給付費	1,391,643
	納付金	851,757
	前期高齢者納付金	322,592
	後期高齢者支援金	529,160
	その他	5
	保健事業費	77,536
	財政調整事業拠出金	27,056
	連合会費	1,384
	積立金	2,212
	雑支出	455
	予備費	83,797
	合計	2,484,254
	経常支出合計	2,373,398

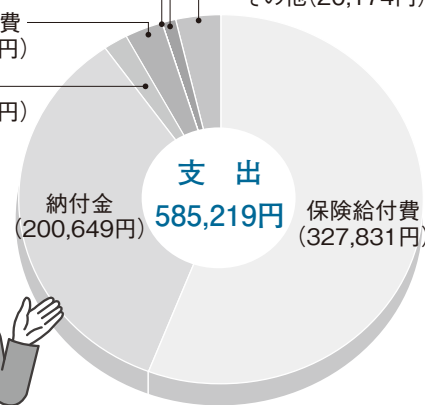
経常収支差引額 ▲ 73,206千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫負担金(220円)
繰入金(32,980円)
財政調整事業交付金(4,005円)
調整保険料(6,374円)
雑収入(1,447円)
国庫補助金収入(652円)



積立金(521円)
保健事業費(18,265円)
事務費(11,405円)
財政調整事業拠出金(6,374円)
その他(20,174円)



予算編成の基礎となった数字

	6年度	5年度
●被保険者数	4,245人	4,221人
男	3,250人	3,253人
女	995人	968人
●平均年齢	44.35歳	44.22歳
●被扶養者数	3,718人	3,801人
男	1,256人	1,278人
女	2,462人	2,523人
●前期高齢者加入率	3.6%	4.4%
●前期高齢者数	342人	352人
●前期高齢者1人当り給付費	313,410円	381,099円
●平均標準報酬月額	370,588円	365,956円
男	401,721円	395,905円
女	269,016円	265,406円
●総標準賞与額 (年間合計)	3,843,957千円	3,885,097千円

〔介護勘定〕

令和6年度
介護保険料率1000分の18
(前年度と変更ありません。)

収入 支出 (千円)

科目	予算額	科目	予算額
介護保険料	263,530	介護納付金	257,390
雑収入 他	10,143	積立金 他	16,283
合計	273,673	合計	273,673

令和6年度 保健事業の「ご案内」

当健康保険組合では、被保険者とその家族の皆さまの健康の保持・増進のために今年度も次のような保健事業を実施します。
病気の予防、健康づくりのために積極的に「ご活用ください」。

① 保健指導宣伝

- 機関誌「けんぽニュース」の発行
年3回
- 「年間医療費通知」の配付
2月
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配付
10月

② 疾病予防

- 生活習慣病健診(35歳以上の本人)
4月～11月
- 人間ドック(40歳以上の本人)
4月～11月
- 婦人健診(35歳以上の本人・家族)
4月～11月
- 節目健診(40歳50歳本人)
4月～11月
- 特定健診(40歳以上の家族)
4月～11月
- 特定保健指導(40歳以上の該当者)
毎月
- 保健師による健康相談指導
毎月
- 高齢者訪問健康相談
毎月
- ファミリー電話健康相談
毎月
- 家庭常備薬の斡旋
年2回

③ 体育奨励

- インフルエンザ予防接種費用補助
10月～1月
- 全国巡回婦人健診
4月～11月
- つよい子になるぞキャンペーン
12月～1月
- ゆがみ改善チェック&エクササイズ
毎月
- 歯科・口腔健診
4月～11月

- 健保連契約アイススケート・プール場利用券の斡旋
7月～8月
- 関西サイクルスポーツセンター利用券の斡旋
毎月
- スポーツクラブルネサンス
毎月



「被扶養者確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、「被扶養者確認調書」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。
お陰をもちまして処理を完了することが出来ました。
なお、4月以降に就職等の理由により被扶養者様に異動がある場合は「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いいたします。



公 告

一般保険料率等の改定についてお知らせ

一般保険料率の設定が、『事業所にお勤めの方は令和6年3月分保険料』から、『任意継続被保険者の方は令和6年4月分保険料』から、下表のとおり変更いたします。

※健康保険料率、介護保険料率に変更はございません。

【変更前】

保 険 料 率				【負 担 割 合】	
健康保険料	102/1000	基本保険料率	60.41/1000	事業主	51/1000
		特定保険料率	40.37/1000	被保険者	51/1000
		調整保険料率	1.22/1000	事業主	9/1000
介護保険 (40歳～65歳未満の) 被保険者	18/1000		被保険者	9/1000	

【変更後】

保 険 料 率				【負 担 割 合】	
健康保険料	102/1000	基本保険料率	63.32/1000	事業主	51/1000
		特定保険料率	37.49/1000	被保険者	51/1000
		調整保険料率	1.19/1000	事業主	9/1000
介護保険 (40歳～65歳未満の) 被保険者	18/1000		被保険者	9/1000	

- 基本保険料……当健康保険組合加入者の医療給付等に充てる保険料
- 特定保険料……高齢者の医療を支える費用に充てる保険料
- 調整保険料……全国の健康保険組合間の共同事業に充てる保険料

※介護保険2号被保険者（満40歳～65歳未満）以外の被保険者は健康保険料のみとなります。

任意継続被保険者の標準報酬 本年4月1日から変更されます。

令和6年度の標準報酬

標準報酬月額 **380,000円**
標準報酬日額 **12,670円**

任意継続被保険者の保険料や傷病手当金などの計算の基礎となる標準報酬は、毎年9月30日現在の全被保険者の平均額をもとに決定されることになっておりますが、令和6年度の標準報酬は左記のとおり改定されます。

この標準報酬は、令和6年4月から令和7年3月31日までの間適用されます。

なお、この標準報酬月額は、退職時に380,000円を超えていた方に適用されるものであり、360,000円以下の方は退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区 分
株式会社あおいホーム	令和5年 9 月28日	削除
株式会社コシイプレザービング	令和5年11月 1 日	所在地変更 大阪市住之江区→大阪市西区
ATC株式会社	令和6年 1 月 1 日	所在地変更 堺市→大阪市中央区

令和6年12月に保険証が廃止

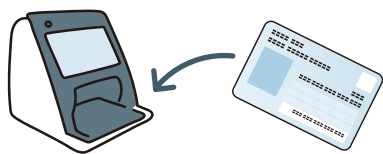


医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では
カードリーダーで
受け付けを行います。

保険証廃止後の医療機関の受診方法

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。
※資格確認書の形状等は未定です。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証情報の確認」の
バナーをタップ



新年度スタート!

今年度もきっちり**健診**を受けて 体のチェックを!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。

年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

● 健診結果のチェックのポイント

✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など
毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は
必ず 医療機関受診を

再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診して**ください。

第4期

特定健診・特定保健指導がスタート!

特定健診は、40歳～74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。特定保健指導は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、令和6年度からは第4期がスタートとなります。



第4期の主な変更点

特定健診

- ① 中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ② 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

特定保健指導

- ① 成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ② 遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③ 特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。

おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



千葉県のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、
素材に海の恵みを使用したレシピです。

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも見られる!



作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央ののせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



材料(2人分)

- 卵 1個
- 塩、サラダ油 少々
- いんげん 5本
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A「酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

side

菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料(2人分)

- あさり(殻付き) 150g
- 水 400mL
- 菜の花 2茎
- みそ 大さじ1
- しょうが 1片

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



作り方

調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

健康保険の手続き

早分かり

ワンポイント

- 医療費の自己負担が限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 自己負担の限度額は年齢や年収（標準報酬月額）で異なる
- マイナ保険証の利用により事前の申請手続きが不要に



医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担額が際限なく大きくならないように、限度額を設けています。この仕組みを高額療養費制度といいます。

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

健康保険を使って医療を受けるとき、窓口での負担額は医療費の一部（原則3割）で済みます。しかし、重い病気やけがなどで長期入院したり、手術や高度な治療を受けると、そのままでは窓口負担も高額となってしまいます。

そこで、医療費の窓口負担が際限なく大きくなることを防ぐために、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、保険者（健康保険組合、または協会けんぽなど）から払い戻しが受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります（表参照）。

世帯での合算もできる 多数該当ならさらに負担減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、同一月内

に同一世帯（同じ医療保険に加入している場合に限る）で2万1000円以上の自己負担が複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます（世帯合算）。なお、同一人が同一月内に2つ以上の医療機関で、それぞれ2万1000円以上の自己負担がある場合も、それらを合算できます（70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能）。

さらに、直近12カ月で、自己負担限度額を超えた月が3カ月以上ある場合は、4カ月目以降は「多数該当」扱いとなり、自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって高額な医療費がかかる場合には、より負担が軽減されることとなります。

マイナ保険証で「限度額適用認定証」の提示が不要に

高額療養費の払い戻しを受けるには、医療機関等の窓口でいったん自己負担額を全額支払い、後日、保険



者へ「高額療養費支給申請書」を提出する方法と、事前に保険者から「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等の窓口で提示することで、窓口での自己負担額を限度額まで済ませる方法があります。ただし、マイナンバーカードを保険証として利用すれば、窓口で限度額情報の提供に同意することで、「限度額適用認定証」を提示しなくても、自動的に窓口での支払い額が限度額まで済みます。なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前にマイナポータルから利用申し込みが必要です（初回のみ）。

世帯合算や多数該当に当てはまる場合は、事後に保険者へ「高額療養費支給申請書」を提出して払い戻しを受けるケースもあります。また、高額療養費は、過去2年分さかのぼって申請が可能ですが、この場合も「高額療養費支給申請書」の提出が必要です。

表●70歳未満の人の自己負担限度額

区分	自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円) ×1% [多数該当：140,100円]
標準報酬月額53万円～79万円	167,400円+ (医療費-558,000円) ×1% [多数該当：93,000円]
標準報酬月額28万円～50万円	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% [多数該当：44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [多数該当：44,400円]
低所得者（住民税非課税）	35,400円 [多数該当：24,600円]

※70歳以上75歳未満の自己負担限度額は別途定められています。

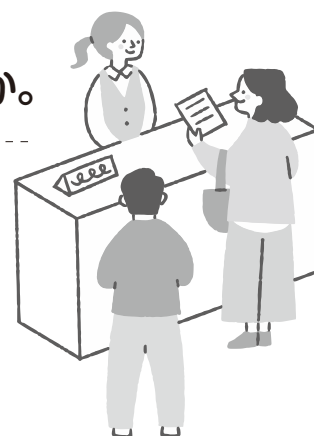
Q&A



どのような医療費が、高額療養費の払い戻しの対象となりますか。



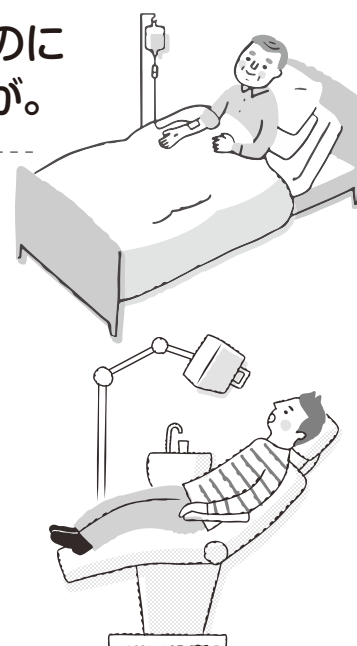
保険適用される診療に対し、患者が支払った自己負担額が対象となります。医療にかからない場合でも必要となる「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の払い戻しの対象とはなりません。



入院費が自己負担限度額を超えていたのに高額療養費が払い戻しされないのですが。



高額療養費の計算は月ごとになりますので、入院が月をまたがった場合は、その月の末日までの医療費の支払いで計算されます。そのため、たとえ1回の入院にかかった費用の合計額が自己負担限度額を超えていても、複数の月に分けられることで自己負担限度額以下となり、高額療養費の対象とならないことがあります。また、医科と歯科、入院と外来はそれぞれ別に計算され、高額療養費の自己負担限度額の計算の際は別の支払いとして計算されます。



当健保組合では、対象となった自己負担に対して独自の「付加金」を支給しており、「高額療養費」とあわせて支給を受けることができます。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて!

貧血

立った瞬間にフラットする、
階段を上がっただけで息切れる……、
それはもしかすると「貧血」が原因かもしれません。
自覚症状がないこともあるので注意が必要です。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

貧血の原因は？
何か病気の心配は
ありますか？

女性に多く見られるのが、過多月経（経血量が多いこと）による貧血です。特に30～40代の女性は、子宮筋腫や子宮腺筋症などの子宮の病気で過多月経になることが多いです。1時間で普通のナプキンがいっぱいになる、月経血に500円玉より大きな血の塊があるという場合は、過多月経の可能性が高いので婦人科を受診してください。

他にも胃腸の潰瘍やがん、栄養不足、慢性疾患、血液疾患が貧血の原因になることもあります。

高齢者も栄養不足や病気から貧血になりやすいです。高齢者では自覚症状がないことが多いため、定期的に健康診断などで血液検査を受けると安心です。

Q2

健康診断で貧血と
診断されました。
自覚症状がないのですが……

貧血とは血中に含まれるたんぱく質の一種「ヘモグロビン」が不足した状態です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があり、不足すると貧血の症状（立ちくらみや目まい、息切れ、疲れやすくなるなど）が出るようになります。ただ、貧血の進行がゆっくりだと自覚症状を感じないこともあります。

貧血は健康診断などの血液検査でわかります。成人女性の場合、ヘモグロビン値が12g/dL未満だと貧血と診断されます。

Q3

貧血は鉄剤を
飲まないで治らない？
副作用が心配です

血中の鉄分はヘモグロビンをつくるのに欠かせない材料です。「鉄欠乏性貧血」と診断されたら、鉄剤を飲むことが治療の基本。食事やサプリメントからの摂取では不十分です。鉄剤を飲むと吐き気が出る人もいますが、鉄剤の種類を変更するか食後に飲むなど、飲み方を変えることで改善されることがありますので、医師に相談してください。

鉄剤だけでなく、日々の食事でも鉄分を多く取るよう心掛けましょう。鉄分はレバーや牛肉、かつお、小松菜、納豆などに多く含まれています。

男性の貧血も注意! /

胃腸の腫瘍やがんが潜んでいることも

男性も約10%の方に貧血が見られます。原因は胃腸の潰瘍やがんによる出血が多いです。目に見える吐血や下血がなく、気付きにくいこともあります。貧血が見つかったらすぐに内科を受診しましょう。

鉄分が不足していると、氷をガリガリと食べる「氷食症」の症状が出ることがあります。このような症状が自分や家族に見られたら、貧血がないか確認してみましょう。



令和6年度 各種健康診断実施のお知らせ

当組合では、皆さまの健康増進と生活習慣病の予防を目的に、各種健康診断を実施しています。平成元年以前生まれの当組合加入者は、ご自身の健康管理のため、年1回必ず健康診断を受けてください。

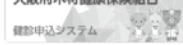
健診申込締め切り

令和6年6月30日

健診実施期間

令和6年4月～11月末まで

申込方法

大阪府木材健康保険組合のホームページ  から申込ができます。もしくは、保健事業、各種健診から申込用紙をダウンロードして、当組合にFAXか郵送してください。特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。直接、当組合にお電話ください。



注意) 年度内に当組合の健診を2度受けた方、資格喪失後に健診を受けられた方は、健診費用を全額負担していただきますので、ご注意ください。

	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診	人間ドック	特定健診
対象者	被保険者	被保険者 被扶養者	被保険者	被保険者	被扶養者
対象年齢	35歳以上(平成元年以前)		40歳(昭和59年生れ) 50歳(昭和49年生れ)	40歳以上 (昭和59年生れ)	(令和6年3月31日に) 40歳以上
自己負担金額	5,500円	7,700円	5,500円	27,500円	上限7,150円を超える金額
支払い方法	健診当日、窓口でお支払いください				
実施期間	令和6年11月30日まで				年内12月末日まで
申し込み期間	令和6年6月30日まで				同上
申し込み方法	ご希望の契約医療機関に「大阪府木材健康保険組合の〇〇健診と言って、先に仮予約をしたうえで当組合に必ず申込書をご送付ください。(申込用紙は当組合ホームページからダウンロードできます。				直接、健康保険組合にお電話ください。受診券をご自宅に送付します

生活習慣病健診・婦人健診・人間ドック（節目健診）は安全衛生法法定健診項目を含んでいます。

特定健診は、かかりつけ医などでも受けられる健診です（会社の法定健診項目は満たしていません）

検査項目	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診	人間ドック	特定健診
問診	○	○	○	○	○
身体計測	○	○	○	○	○
腹囲	○	○	○	○	○
肥満度（BMI）	○	○	○	○	○
視力・聴力	○	○	○	○	
血圧	○	○	○	○	○
検尿	○	○	○	○	○
肝機能	○	○	○	○	○
血中脂質	○	○	○	○	○
糖代謝	○	○	○	○	○
腎機能	○※	○※	○	○	■
尿酸	○※	○※	○	○	
貧血	○	○	○	○	■
心電図	○	○	○	○	■
胸部レントゲン	○	○	○	○	
胃部レントゲン	○	○			
上部消化管レントゲン			○	○	
ピロリ菌抗体			□		
便潜血	○	○	○	○	
眼底	○	○	○	○	■
眼圧			○	○	
呼吸器機能			○	○	
腹部超音波			○	○	
子宮頸がん検査		○			
乳房超音波		△			
マンモグラフィー		△			
診察	○	○	○	○	
結果説明・保健指導			○	○	
窓口負担	5,500円	7,700円 (一部9,900円)	5,500円	27,500円	7,150円を超えた場合その金額
備考	※ 一部医療機関によっては実施していないところがあります。 △ どちらか一方の選択になります		□ 希望者のみ		■ 診察によって医師が必要（基準該当）と認めた場合実施

特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。 直接、当組合にお電話ください。

契約医療機関一覧表

医療機関番号	健診機関名称	所在地	電話番号	人間ドック	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診
1	医療法人福慈会福慈クリニック	大阪市中央区南船場2-1-3フェニックス南船場3階	06-4963-3205	○	○	○	
2	医療法人翔永会飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11心斎橋フロントビル	06-6243-5401	○	○	○	
3	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	大阪市中央区難波2丁目2番3号御堂筋グランドビル7階	06-6213-7230	○			○
5	新長堀診療所	大阪市中央区島之内1丁目11番18号	06-6251-0501	○	○	○	
6	アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4ホテルニューオータニ大阪4階	06-6949-0305	○			
7	医療法人朋愛会淀屋橋健診プラザ	大阪市中央区伏見町4-1-1明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770	○	○	○	
8	社会医療法人きつこう会 多根クリニック	大阪市港区弁天1丁目2番大阪ベイトワーベイトワーイースト6階	06-6577-1881	○	○	○	○
9	船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	○	○	○	○
10	医療法人敬節会西中島クリニック	大阪市淀川区西中島3-2-11	06-6301-5586	○	○	○	
12	聖授会フェスティバルタワー・クリニック	大阪市北区中之島2-3-18中之島フェスティバルタワー15階	06-6226-1325	○	○	○	
13	医療法人健昌会福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2丁目12番16号	06-6441-6848		○	○	
13	医療法人健昌会淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三本町1丁目1番9号	06-6303-7281		○	○	
13	医療法人健昌会近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3アールビル本館2F	06-6365-1655		○	○	
14	大阪警察病院付人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号	06-6775-3131	○	○	○	○
15	大阪公立大学附属病院MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43あべのハルカス21階	06-6624-4010	○			○
16	(公財)日本生命済生会総合健診クリニック	大阪市西区江之子島2丁目1番54号	06-6443-3419		○	○	○
17	医療法人敬節会敬節クリニック	枚方市岡東町12-3-402	072-804-5533	○	○	○	
18	恵生会病院	東大阪市鷹殿町20-29	0729-82-5501		○	○	
19	愛仁会総合健康センター	高槻市幸町4-3	072-692-9291	○	○	○	
20	財)大阪府結核予防会堺複十字診療所	堺市堺区三国ヶ丘御幸通59南海堺東ビル8階	0722-21-5515	○			
21	社会医療法人生長会 ベルククリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アグリジェンシー堺11階	0722-24-1717	○	○	○	
22	コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	072-260-5555	○	○	○	○
23	社会医療法人 生長会 府中クリニック	和泉市肥子町2丁目2番1号イオン和泉府中店1階	072-543-3500	○	○	○	○
24	一般財団法人 岸和田農友協会 岸和田平成病院	岸和田市春木若松町3番33号	072-430-5477	○	○		
27	中之島クリニック	大阪市福島区福島2丁目1-2	06-6451-6100	○			
31	大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	06-4795-5500				○
38	医療法人社団新生会大阪なんばクリニック	大阪市中央区難波5-1-60なんばスカイオ9F	06-6648-8571	○	○	○	○
40	社会医療法人 三宝会 南港病院	大阪市住之江区北加賀屋2-11-15	06-4702-8004	○	○	○	○
44	健都健康管理センター	吹田市岸辺新町5-45 VERRA岸辺県都2階	06-6192-7276	○	○	○	○
45	マイヘルスクリニック 南堀江院	大阪市西区南堀江3-15-26ジェイエムエル大阪ビル7階	06-6539-0800		○	○	